

Respire avec l'ourson

Un petit exercice pour se calmer



1

Je sens mes pieds bien posés au sol.

2

J'inspire doucement par le nez... 1, 2, 3, 4.

3

Je garde l'air un petit moment, comme l'ourson qui rêve.

4

Je souffle tout doucement, comme pour faire danser un papillon.

5

Je recommence 3 fois. Je suis plus calme.